

สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ

ความจำเสื่อมในยุคดิจิทัล

ความหมาย

ความจำเสื่อมในยุคดิจิทัล (Digital Dementia) หมายถึงการที่บุคคลยุคดิจิทัล หรือ เด็กที่เกิดในช่วงปลายศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบัน มีความสามารถในการจำและการเรียนรู้ลดลง มีความจำไม่ดี หรือมีความจำเสื่อม อันเนื่องมาจากการดำเนินชีวิตที่พึ่งพิงเทคโนโลยีมากเกินไป

ความเป็นมา

คำว่าความจำเสื่อมในยุคดิจิทัล (digital dementia) มาจากนักประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscientist) ชาวเยอรมัน ชื่อ แมนเฟรด สปิทเซอร์ (Manfred Spitzer) ที่นำเสนอในหนังสือชื่อ “Digital Dementia” เมื่อ ค.ศ. 2012 โดยการตั้งข้อสังเกตว่า การที่คนในยุคดิจิทัลใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตมากเกินไป จนทำให้ความสามารถของสมองในการสร้างความคิดรวบยอดลดลง ทั้งส่งผลต่อปัญหาความทรงจำระยะสั้น แม้แต่ในการใช้คำศัพท์ในการอ่านเขียน ก็ลดลง เพราะต้องใช้อุปกรณ์ช่วยในการค้นหาสิ่งต่าง ๆ ตลอดเวลา สปิทเซอร์ จึงเตือนให้ผู้ปกครองและครูตระหนักถึงปัญหานี้และหาทางรับมือกับปัญหาที่นับวันจะเพิ่มมากขึ้น

ในสหรัฐอเมริกา งานวิจัยของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย โดย ซิลเวีย ฮาร์ท เฟรด (Sylvia Hart Frejd) เมื่อปี ค.ศ. 2014 พบว่า ปัญหาความทรงจำของเด็กยุคดิจิทัล พบได้ในช่วงอายุ 18-39 ปี ทั้งนี้ เนื่องจากการใช้เทคโนโลยีมากเกินไป จึงทำให้พัฒนาการทางสมองเสื่อมลง โดยมุ่งพัฒนาแต่สมองซีกซ้ายมากเกินไปและละเลยการใช้สมองซีกขวา นอกจากนี้เขายังสรุปว่า อาการที่พบจาก

การเป็นความจำเสื่อมยุคดิจิทัล คือปัญหาความจำ ปัญหาความสนใจสั้น ทั้งเป็นคนไร้อารมณ์ ข้อมูลนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยอื่น ๆ ที่พบว่า เด็กในสาธารณรัฐเกาหลีที่พบปัญหา เรื่อง “Digital Dementia” ในเด็กมากที่สุด

ลักษณะและการเรียนรู้ของเด็กยุคดิจิทัล

เด็กยุคดิจิทัลมีโอกาสเรียนรู้ผ่านสื่อเทคโนโลยี และอุปกรณ์ดิจิทัลตั้งแต่วัยเด็ก เด็กมีความทรงจำเกี่ยวกับภาพหรือสิ่งที่มองเห็น (visual memory) และจะประมวลผลข้อมูลจากภาพได้ดีกว่าตัวหนังสือ สามารถแยกแยะข้อมูลที่ได้จากการฟังได้ดีกว่าเด็กยุคก่อน เด็กจะชอบมองภาพที่มีสีสันสดใส ซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดความสนใจมากกว่าสีมืด ๆ ทึบ ๆ นอกจากนั้น ลักษณะการกวาดสายตา เพื่อหาข้อมูลบนจอ ก็จะแตกต่างจากการกวาดสายตาในการอ่านหนังสือ (Ian Jukes ; 2008)

อย่างไรก็ตามปัญหาความจำเสื่อมในยุคดิจิทัล นี้ มีความแตกต่างกับการที่บุคคลมีความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ คือช่วงหลัง 50 ปี ขึ้นไป ซึ่งเป็นความจำเสื่อมที่เป็นไปตามธรรมชาติ ที่มีการเสื่อมของสมองไปตามวัย ความจำเสื่อมตามวัยที่รู้จักกันในชื่อของการเป็นอัลไซเมอร์ (Alzheimer) ซึ่งมีการดำเนินของโรค จากระดับต้นที่เริ่มมีความจำบกพร่อง จนไปสู่การสูญเสียความจำ และ สมองเสื่อมอย่างชัดเจนคือเอาแต่นอน พุดไม่ได้ตามปกติ ภาพสแกนของสมองพบว่าสมองฝ่อ

ในประเทศไทยมีผู้ตั้งข้อสังเกตไว้เช่นกัน ถึงลักษณะการเรียนรู้และการจำของเด็กยุคดิจิทัล เด็กจะพึ่งพาเทคโนโลยีในรูปแบบต่าง ๆ ในการค้นหาข้อมูล โดยไม่สนใจที่จะจดจำ การสนทนาและการ

ตอบคำถามกับผู้อื่นจะใช้ภาษาสั้น ๆ แบบที่พิมพ์ในโทรศัพท์ และหมกมุ่นอยู่กับข้อมูล ไม่ว่าจะในรูปแบบของไลน์ เฟซบุ๊ก ฯลฯ เมื่อไม่มีเครื่องมือพกพาที่ประสงค์ก็จะหงุดหงิด ประหนึ่งว่า อุปกรณ์เหล่านั้นเป็นอวัยวะที่จำเป็นสำหรับชีวิตของเขา เขารู้สึกมีอิสระเสรีในการท่องเที่ยวในโลกกว้าง เสาะหาข้อมูลที่ต้องการได้อย่างไร้ขีดจำกัด แต่บางคนก็หมกมุ่นอยู่เพียงเรื่องเดียว ทำให้ขาดทักษะการเข้าสังคม และขาดความรู้พื้นฐานที่ควรมีโดยไม่ต้องพึ่งพาเทคโนโลยีเหล่านั้น

นอกจากนี้มีการศึกษาการทำงานของสมองส่วนของการทำงาน และพบว่าการทำงานของสมองในเด็กยุคดิจิทัล มีข้อดีคือ การเปลี่ยนความคิดจากสิ่งหนึ่งไปยังอีกสิ่งหนึ่งอยู่ก็สามารถเปลี่ยนสลับไปทำอีกสิ่งหนึ่งได้และกลับมาทำสิ่งเดิมต่อไปได้อีก เด็กจึงสามารถทำงานได้หลายอย่างในเวลาเดียวกัน แต่นั่นหมายความว่าเด็กจะต้องได้รับการฝึกให้มีสมาธิจดจ่อกับงานจนเสร็จได้เป็นอย่างดีก่อนที่จะรู้จักกับสื่อดิจิทัล (นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล, 2558)

อย่างไรก็ดีปัญหาสำคัญของการใช้เทคโนโลยีและอุปกรณ์ดิจิทัลมากเกินไปตั้งแต่วัยเด็ก จะส่งผลให้เด็กติดสื่ออุปกรณ์เหล่านั้น ไม่ว่าจะอยู่ในรูปของโซเชียลมีเดีย เกมต่าง ๆ เด็กจะเรียนรู้การสร้างความพึงพอใจให้ตนเองด้วยการเล่นเกมหรือใช้คุกกี้ในโลกออนไลน์ ได้แก่ การแชท เฟซบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์ ฯลฯ จนกลายเป็นเสพติดไปในที่สุด ถ้าไม่ได้ทำก็จะรู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจ สมองที่ถูกกระตุ้นตลอดเวลาทำให้เด็กไม่รู้สึกกลัวในเหตุการณ์ที่คนทั่วไปรู้สึกว่าน่ากลัว เช่น เคยชินกับเหตุการณ์ที่มีการใช้ความรุนแรง เป็นต้น การหมกมุ่นอยู่กับสื่ออุปกรณ์ดิจิทัลมากเกินไปตั้งแต่วัยเด็กจะทำให้ขาดโอกาสในการเล่นอิสระตามลำพังหรือเล่นกับเพื่อน ๆ การพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมจึงไม่ดี

การหมกมุ่นอยู่กับโลกออนไลน์ยังส่งผลเสียต่อพัฒนาการทางภาษา เพราะเด็กจะใช้คำสั้น ๆ เพื่อความรวดเร็วจึงมีคำศัพท์แปลก ๆ เกิดขึ้นมาก บางครั้งก็มีสัญลักษณ์เฉพาะในการสื่อสาร เมื่อต้องการข้อมูลใด ก็จะสืบค้นได้รวดเร็วเพียงแค่มือสัมผัส ฉะนั้นการจดจำคำศัพท์ เรื่องราวที่จะร้อยเรียงให้สละสลวยแทบจะไม่มี ยิ่งไปกว่านั้น เด็กจะพึ่งอุปกรณ์ใช้การค้นหาข้อมูลทำให้หน่วยความจำและการคิดวิเคราะห์แทบจะไม่ได้รับการพัฒนา เด็กจึงทำอะไรไม่ได้

ลักษณะการรับรู้ของเด็กยุคดิจิทัลที่กล่าวมาแล้ว มีข้อมูลสนับสนุนจากงานวิจัยของแคโรลีน บรอกคิงตัน (Carolyn Brockington, 2014) ที่ศึกษาเด็กเกาหลีใต้ ซึ่งมีการใช้เทคโนโลยีอย่างกว้างขวาง เขาพบว่า เด็กรุ่นใหม่ของเกาหลีใต้มีปัญหาเรื่องความจำ ความจำไม่ดี ทั้งนี้เพราะเด็กเหล่านี้ ไม่รู้สึกรู้ว่าต้องจำข้อมูล ต่าง ๆ ไปทำไม ในเมื่อข้อมูลมากมายสามารถค้นหาได้จากสื่อและเทคโนโลยีในรูปแบบต่าง ๆ ฉะนั้นเทคโนโลยีคือตัวช่วยที่สำคัญซึ่งเขาจะพึ่งพาได้

เทคโนโลยีเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกที่ดียิ่งแต่การพึ่งพิงเทคโนโลยีมากเกินไปจนกลายเป็นทุก ๆ เรื่องของชีวิตจะทำให้การทำงานของสมองส่วนหน้าลดน้อยลง จากการไม่ได้ใช้ ไม่ได้รับการฝึกฝนศักยภาพในการทำงานจึงลดน้อยลง ทำให้การคิดแก้ปัญหาเองทำได้ช้าลง หรือว่าไม่ได้เลย เพราะจำอะไรไม่ได้ สมารถสั้น คิดไม่ออก เหมือนคนเป็นโรคความจำเสื่อม

โดยปกติปัญหาความจำเสื่อมจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ แต่ในปัจจุบันกลับพบว่ามีเด็กวัยรุ่นกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้นกำลังเผชิญปัญหาความจำไม่ดี ความสามารถในการจำลดลง ปัญหาเหล่านี้ของคนรุ่นใหม่เรียกว่า โรคความจำเสื่อม ในยุคดิจิทัล

(Digital Dementia) ซึ่งเป็นผลจากการใช้เทคโนโลยี มากจนเกินไป ส่งผลให้ความสามารถทางด้านการ คิด การเรียนรู้ของสมองจะน้อยลงไปด้วย

การรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นและการดูแลเด็ก ยุคดิจิทัล

ปัจจุบันพ่อแม่ผู้ปกครองมักมีปัญหาในการ รับมือการดูแลเด็กยุคดิจิทัลที่มีพฤติกรรม ค่านิยมแตกต่างไปจากเด็กยุคก่อน ที่พ่อแม่ปู่ย่าตา ยายเคยประสบและเรียนรู้มา หลายครอบครัวมี ช่องว่างระหว่างวัยที่ไม่เข้าใจกัน ตามไม่ทันความ เปลี่ยนแปลงที่โหมกระหน่ำเข้ามาหลายรูปแบบ บาง แห่งมุมการเลี้ยงลูกยุคดิจิทัลก็มีความสะดวกสบาย พ่อแม่บางคนพอใจที่ลูกไม่มากวนใจใกล้ชิด ทำให้ มีเวลาพักผ่อนและทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ ซึ่งก็ อาจหมายถึงการใช้เทคโนโลยีรูปแบบต่าง ๆ ไป ด้วย เทคโนโลยีจึงเข้ามามีบทบาทแทนที่พ่อแม่ ดัง นั้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ ลูก จึงเปลี่ยนไป การ ปล่อยลูกไว้กับเครื่องมือสื่อสาร เครื่องรับโทรทัศน์ ฯลฯ จะทำให้เด็กขาดพัฒนาการด้านภาษาและด้าน สังคม การกระตุ้นการรับรู้จากพ่อแม่เปลี่ยนเป็นการ กระตุ้นการรับรู้จากเทคโนโลยี นอกจากนี้สมาธิใน การเรียนรู้ซึ่งควรได้รับการปลูกฝังก็จะถูกมองข้าม ไป

ข้อแนะนำจากวงการแพทย์ในการป้องกันโรค ความจำเสื่อมในยุคดิจิทัลคือ ต้องดูแลสุขภาพให้ แข็งแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พ่อแม่ต้อง ดูแลเอาใจใส่จิตใจเด็ก ให้จิตใจแจ่มใส ลดความ วิดกกังวล และฝึกทักษะที่จำเป็นตั้งแต่วัยเยาว์ เช่น ทักษะการเรียนรู้ ทักษะการทำงาน ซึ่งต้องอาศัย ทักษะการสื่อสาร ทักษะการคิด ฝึกให้เด็กคิด ตัดสินใจ ตลอดจนฝึกทักษะการดำเนินชีวิต โดยไม่ พึ่งพิงเทคโนโลยีไปทุกเรื่อง

ดังนั้นแนวปฏิบัติของผู้ปกครอง ที่ควรตระหนัก คือ การทำตัวเป็นแบบอย่างในการใช้เทคโนโลยี อย่างเหมาะสม เช่น ใช้โทรศัพท์ เฟซบุ๊ก ไลน์ ฯลฯ อย่างเหมาะสม ให้เด็กเห็นว่าจะใช้เมื่อมีความ จำเป็น ไม่พร่ำเพรื่อ จนไร้มารยาทในสังคม การร่วม ทำกิจกรรมในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย ฟัง หรือเล่นดนตรี หรือเล่นนิทาน กิจกรรม เหล่านี้จะช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม และภาษา ให้ เป็นไปอย่างเหมาะสม

ศรียา นิยมธรรม

บรรณานุกรม

- นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล. (2558). “เด็กยุคดิจิทัล” **วารสารศึกษาศาสตร์**. ฉบับที่ 50 หน้า 79-83.
- มนัสนา อนุรักษธนากร. (2557). “ทำอย่างไรจะป้องกันสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ (อัลไซเมอร์),” **วารสาร@weekly** กรุงเทพฯ ฯ.
- วิริยะ ฤกษ์พาณิชย์. (ตุลาคม 2557). “21st Century Skill” **นิตยสารรักลูก**. หน้า 148-151.
- สุวรรณณี เรวัต. (ตุลาคม 2557). “โรค “Digital Dementia Brain Guide” **นิตยสารรักลูก**.
- Frejd, Sylvia Hart. (2014). The Rise of Digital Dementia: Protecting Yourself and your Clients.
<http://www.acacc.net/2013/10/18/the-rise-of-digital-dementia-protecting-yourself-and-your-clients/>
- Gwinn, Jessica. (2013, November). “Overuse of Technology can lead to ‘digital dementia,”
<http://www.alzheimers.net/2013-11-12/overuse-of-technology-can-lead-to-digital-dementia/>
- Gagnon, Tiffany . Are you suffering from “Digital Dementia”?.
<http://www.mensfitness.com/life/gearandtech/are-you-suffering-digital-dementia>
- Brockington, Carolyn. (2013, August). Digital Dementia: The memory problem plaguing teens and young adults: <http://www.foxnews.com/health/2013/08/15/digital-dementia-memory-problem-plaguing-teens-and-young-adults/>